

Школа №9

М Е Н Ю

На 12.03.2024 (вторник)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Икра кабачковая		60	5,00	80
Котлеты рыбные из минтая с соусом		50/50	11,40	168
Пюре картофельное		180	24,48	164
Компот из смеси сухофруктов		200	32,01	133
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Итого:	85,00		87,65	616
Обед				
Маринад овощной		100	8,20	104
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне с/н		250	24,22	138
Биточки из говядины в соусе		50/50	10,10	201
Каша гречневая рассыпчатая		180	47,83	337
Напиток из свежих плодов (яблоки) +С вит		200	27,88	115
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Итого:	110,00		149,44	1046
Полдник				
Пирожок печеный с капустой и луком		100	42,04	247
Напиток из смеси сухофруктов + С вит		200	16,01	66
Итого:	54,13		58,05	313
Весь рацион питания:	249,13		295,14	1975

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
101,17	59,70	295,14	1,01	0,49	69,85	138,10	6,45
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
378,64	902,37	393,78	17,00				

Директор _____

(Михалев А. И.)

Зав. производства _____

Алферова А. .

